



Neues vom TuS: Oktober 2023

- **TuS Bothfeld: Das ist unser Leitbild (Teil 1)**
- **Anmeldung zum 16. Bothfelder Waldlauf**
- **Neu: TuS Lauftreff für Erwachsene**
- **TuS Bothfeld Live und in Farbe: Der neue Imagefilm entsteht**
- **TuS-Bothfeld-Kleiderbörse: Vereinskleidung kaufen, verkaufen und tauschen**
- **Kursangebot Fitness Step startet im November**
- **Vegetarischer Kochkurs: Neue Termine**
- **Nordic Walking: Winterkurs startet im November**
- **Babys in Bewegung: Kurs startet im Dezember**

Liebe Mitglieder!

wieder einmal wurden zum Ende des Monats die Uhren von der Sommer- zur Winterzeit umgestellt. Doch davon lassen wir uns nicht beirren.

Bei uns geht es weiter mit viel Programm – auch im Freien. Wir sind gut vorbereitet und stehen bereits jetzt in den Startlöchern für unseren 16. Bothfelder Waldlauf. Und wer lieber drinnen bleibt, kann die Zeit nutzen und unsere neue TuS-Kleiderbörse in unserem Onlineshop auf unserer Homepage auschecken.

Wir freuen uns auf einen weiteren gemeinsamen und aktiven Monat mit euch!

Sportlich vereinte Grüße,
Euer Verein – TuS Bothfeld 04

TuS Bothfeld: Das ist unser Leitbild (Teil 1)



1. Wir sind der **größte Sportverein im Nordosten Hannovers** und bieten ein breitgefächertes und bedarfsorientiertes Angebot mit qualifizierter Betreuung und Anleitung an.
2. Wir bieten unseren Mitgliedern eine **Vielzahl von sportlichen und außersportlichen Angeboten** in diversen Abteilungen, welche **familienfreundlich** und **altersunabhängig** sind.

3. Die Bereitstellung **qualitativ guter Sportstätten** ist uns wichtig.

Anmeldung zum 16. Bothfelder Waldlauf



Laufbegeisterte aufgepasst: Am **05.11.2023** findet der **16. Bothfelder Waldlauf** statt.

Meldet euch bis zum 03.11. um 23:59 Uhr noch online für den 2,5 km, 5km oder den 10 km Lauf an.

Außerdem bieten wir 1,2 km **Kinderläufe** und **Walking** sowie **Nordic Walking** für alle Altersklassen an.

Spontan Entschlossene können sich auch am Tag der Läufe noch bei uns für einen Nachmeldeaufschlag von 2 Euro anmelden.

Für alle **TuS-Mitglieder** ist die Teilnahme an den Läufen **kostenlos**.

Anmeldung und mehr Infos unter: <https://www.bothfelder-waldlauf.de/Ausschreibung>

Hinweis: Der Bothfelder Herbstlauf nimmt am Laufpass der Region Hannover 2023 teil und ist ein vom DLV offiziell genehmigter Volkslauf. (Veranstaltungs-Nr.:23V09000340760000)

Neu: TuS Lauftreff für Erwachsene



Drehst du immer noch alleine deine Runden?

Die Leichtathletik Abteilung freut sich, endlich wieder einen **Laufftreff für Erwachsene** anbieten zu können.

Unsere Trainer*innen Michael, Pia und Lilly werden ab sofort jeden **Mittwoch um 18:15 Uhr** gemeinsam mit euch den **Bothfelder Wald und Umgebung** belaufen.

Neben **gemeinsamen Laufrunden** werden sie euch dafür mit **koordinativen und athletischen Übungen** unterstützen und euch helfen, eure neue Bestzeit aus euch herauszukitzeln!

Interesse? Melde dich bei Michael unter michael.wrobel@la-tusbothfeld.de oder komm einfach vorbei. Das Ausprobieren ist kostenlos und ungebunden. Bei Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung!.

Wir freuen uns auf dich!

TuS Bothfeld Live und in Farbe: Der neue Imagefilm entsteht



Am 24. Oktober trafen sich sowohl auf unserem Sportplatz als auch in der Bothfelder Sporthalle Teilnehmende aus insgesamt **neun Abteilungen**: Kinder, Jugendliche und Erwachsene von der Leichtathletik, dem Bogensport, vom Turnen, vom Tischtennis, vom Badminton, vom Handball, vom Gesundheitssport, vom Cheerleading und vom Kung-Fu waren mit dabei!

Es war für alle aufregend und spannend, wie Marius (im Auftrag vom LSB) sehr professionell die Kurzstatements sowie die Actionsequenzen in Ton und Bild aufnahm.

Seid gespannt, wie nun aus 80 Minuten Rohmaterial ein **zweieinhalbminütiger Imagefilm** entsteht.

Wir vom Vorstand sagen Danke an alle Beteiligten, die zum Erfolg dieses Videos beigetragen haben.

Sehen könnt ihr den Imagefilm **demnächst auf Homepage sowie auf allen Social Media Kanälen!**



TuS-Bothfeld-Kleiderbörse: Vereinskleidung kaufen, verkaufen und tauschen

Hurra, wir haben eine **Kleiderbörse** auf unserer Homepage eingerichtet! **Was das ist?**

Unsere **TuS-Bothfeld-Kleiderbörse** bietet die Möglichkeit zum **Kaufen, Verkaufen und Tauschen von Vereinskleidung**, alten **Trikots** oder **Shirts**. Die Suchfunktion auf unserer Homepage ist mit Kleinanzeigen und Vinted verknüpft.

Eigene Artikel einstellen: Wenn ihr Vereinskleidung habt, die ihr nicht mehr benötigt oder die euch nicht mehr passt, könnt ihr sie bei Kleinanzeigen oder Vinted einstellen. Benennt eure Artikel und fügt im Namen "TuS Bothfeld" hinzu. Beschreibt eure Artikel und ladet Fotos hoch, damit andere Mitglieder sehen können, was ihr anbietet.

Stöbern und kaufen: Ihr könnt durch die Angebote stöbern und eure Lieblingsstücke finden. Wenn ihr etwas findet, das euch gefällt, könnt ihr es direkt über die Plattform kaufen.

Die Kleiderbörse findet ihr hier auf unserer Homepage in unter dem Shop <https://tusbothfeld.de/shop/#kleiderboerse>

Kursangebot Fitness Step startet im November



Fitness Step ist ein effektives Ausdauer-Training, das die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur beansprucht und zusätzlich dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Bei diesem Fatburner-Kurs kann jede*r teilnehmen, die*der sich gerne zu guter Musik bewegt und die grundlegenden Step-Aerobic-Schritte erlernen möchte.

Fitness Step ist daher gut für Anfänger*innen geeignet, aber auch Teilnehmende mit Step-Erfahrung werden ordentlich ins Schwitzen kommen. Wir erarbeiten uns gemeinsam mit Spaß und Geduld eine komplette Choreografie, also die Abfolge verschiedener Step-Aerobic-Übungen.

Step-Aerobic ist gelenkschonend, verbessert deine Koordination und verbrennt jede Menge Kalorien. Die Mischung aus verschiedenen Schritten und motivierender Musik macht diese Sportart zu etwas ganz Besonderem und sorgt für gute Laune!

Hinweis: Der Kurs beginnt am 21.11.2023.

Kurs: Dienstags 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Ort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Kursleitung: Jenny Naujokat
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 60 min
Teilnahmegebühr: 12 EUR für Mitglieder
50 EUR für Nicht-Mitglieder

Vegetarischer Kochkurs: Neue Termine



Der **Vegetarische Kochkurs für Essen mit Genuss** verspricht mehr **Energie für Sport & Leben**.

Hinweis: Der Kurstermin am 08.11.2023 wird verschoben. Dafür gibt es einen weiteren Termin am 10.01.2024.

Teil I – 22.11.2023

Wir sammeln Energie und Schwung durch ein perfektes und besonders leckeres Frühstück mit Müsli, Vollkorn-Brötchen und Brotaufstrichen. Heute bereiten wir es zusammen zu und probieren, diesmal am Abend. Im kleinen theoretischen Teil erfahren die Teilnehmenden, wie dieses Frühstück auch die Gesundheit erhält.

Teil II – 06.12.2023

Energie und Schwung bleiben für mittags und nachmittags erhalten, wenn Sie auch hier für die passenden Speisen sorgen. Wir bereiten Gerichte zu, die man vorbereiten und dann auch einfach zur Arbeit oder zum Sport mitnehmen kann. Im kleinen theoretischen Teil erläutert die Kursleitung an diesem Abend verschiedene Aspekte rund um Vitamine, Fette, Zuckerstoffe und Kohlenhydrate.

Teil III – 10.01.2024

Ein gemeinsam zubereitetes Abendessen kann für den perfekten Ausklang sorgen und als kleines „Highlight“ des Tages gelten. Frische Zutaten sind die Grundlage für unser 3-Gänge-Menü. An diesem Abend soll sich die Theorie um den Einkauf drehen, dem man besondere Aufmerksamkeit widmen sollte, wenn man genussreiche Speisen auf dem Tisch haben möchte.

Hinweis: Die Teilnehmer*innen-Anzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Kurs:	Mittwochs 19:30 Uhr – 22:00 Uhr
Ort:	Gemeindehaus St. Nicolai, Sutelstr. 20, 30659 Hannover
Kursleitung:	Annette Pannwitz-Czogalla
Anzahl der Einheiten:	3 Einheiten à 150 min am 22.11.23, 06.12.23 und 10.01.24
Teilnahmegebühr:	135 EUR für TuS- und Gemeinde-Mitglieder 175 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Nordic Walking: Winterkurs startet im November

Der Rücken zwickt, die Hose kneift, die Arme schlaff, der Nacken steif, auch das Knie und die Hüfte beeinträchtigen die Beweglichkeit? Sie wollen nicht oder sollen nicht laufen, der Sportkurs in der Turnhalle ist nicht ihr Ding? Sie wollen aber sehr wohl

etwas für die Gesundheit und ihre Fitness an der frischen Luft tun?

Da ist Nordic Walking als Sportart ideal! Unser Gruppenangebot wird so ausgerichtet, dass Personen, die schon längere Zeit keine oder nur wenig Bewegung hatten, problemlos mit dem Sport beginnen können.

Nordic Walking ist ein sanftes Ganzkörpertraining, durch den Stockeinsatz ist man beim Walken gezwungen, Arme und Oberkörper mitzubewegen, so wird fast der gesamte Muskelapparat beansprucht. Die Kurse finden ganzjährig statt.

Hinweis: Der Winterkurs ab dem 02.11.2023.

Einsteiger*innen- und Fortgeschrittenenkurs:	Donnerstags 09:30 – 11:00 Uhr
Kursleitung:	Rainer Nierfeld
Ort:	Sportplatz, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Anzahl der Einheiten:	7 Einheiten à 90 min
Teilnahmegebühr:	kostenlos für Mitglieder 35 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de

Babys in Bewegung: Kurs startet im Dezember

Babys erforschen und entdecken über Bewegung und Sinneswahrnehmungen die Welt. Fühlen, tasten, greifen, beobachten, wahrnehmen, strampeln, entdecken – all das und noch viel mehr wollen wir bei „Babys in Bewegung“ mit Spaß und Freude fördern!

Eltern und Babys lernen dafür spielerisch Bewegungs- und Sinnesanregungen kennen, die auf den jeweiligen Entwicklungsstand der Kleinen abgestimmt sind. Das Ziel ist es, jedes Baby individuell und ganzheitlich in seiner Entwicklung im ersten Lebensjahr zu unterstützen und zu fördern – ohne es zu überfordern!

Der Kurs ermöglicht den Kleinen außerdem in Kontakt mit Gleichaltrigen zu treten und bietet den Großen eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Durch die intensive Zeit mit dem Baby lernen Eltern ihre Kinder besser kennen, erkennen wie diese sich bewegen möchten und was ihnen Spaß macht.

Babys geb. Aug/ Sept 2023

BiB 1 Kursstart: 05.12.2023

BiB 2 Kursstart: März 2024
BiB 3 Kursstart: Mai/ Juni 2024
Dienstags 11:45 – 12:45 Uhr
Kursort: Mehrzweckraum, Carl-Loges-Str. 12, 30657 Hannover
Kursleitung: Kathrin Buchholz
Anzahl der Einheiten: 10 Einheiten à 60 min
Teilnahmegebühr: 60 EUR für Mitglieder
80 EUR für Nicht-Mitglieder

Online-Anmeldung unter www.tus-bothfeld.de



Kein Interesse am Newsletter? Teilt es uns einfach per Antwort auf diese Mail mit.